



HUBUNGAN LITERASI KESEHATAN MENTAL DENGAN PERILAKU PENCARIAN BANTUAN PSIKOLOGIS PADA ANGGOTA KEPOLISIAN

Anissa Salsabila Maulana^{1*}, Hema Dayita², Andreas Corsini Widya Nugraha³

¹⁻³ Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

*Penulis Korespondensi: 202210515218@mhs.ubharajaya.ac.id, hema.dayita@dsn.ubharajaya.ac.id, andreas.corsini@dsn.ubharajaya.ac.id

Abstract. *This research is motivated by the low level of psychological help-seeking behavior among police officers, despite their high levels of work stress. One factor suspected to play a role is mental health literacy. This study aims to determine the relationship between mental health literacy and psychological help-seeking behavior among members of the Bekasi City Metropolitan Police. This study used a quantitative method with a survey approach involving 254 police officers selected through random sampling. The instruments used were the Mental Health Literacy Questionnaire (MHLQ) and the General Help-Seeking Questionnaire (GHSQ). Data analysis was conducted using the Spearman correlation test. The results showed a positive and significant relationship between mental health literacy and psychological help-seeking behavior ($p < 0.05$), with a very low strength of relationship. This means that higher mental health literacy increases the likelihood of individuals seeking psychological help, although the effect is relatively small. These findings suggest that mental health literacy is not the sole factor influencing help-seeking behavior. Therefore, additional efforts, such as strengthening social support and reducing stigma within the police force, are needed to increase the effectiveness of seeking psychological help.*

Keywords: *psychological help; police; mental health literacy; help-seeking behavior; stigma*

Abstrak. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya perilaku pencarian bantuan psikologis di kalangan anggota kepolisian meskipun mereka memiliki tingkat stres kerja yang tinggi. Salah satu faktor yang diduga berperan adalah literasi kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara literasi kesehatan mental dengan perilaku pencarian bantuan psikologis pada anggota Polres Metro Bekasi Kota. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei terhadap 254 anggota kepolisian yang dipilih melalui teknik random sampling. Instrumen yang digunakan adalah Mental Health Literacy Questionnaire (MHLQ) dan General Help-Seeking Questionnaire (GHSQ). Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara literasi kesehatan mental dengan perilaku pencarian bantuan psikologis ($p < 0,05$), dengan kekuatan hubungan yang tergolong sangat rendah. Hal ini berarti semakin tinggi literasi kesehatan mental, maka semakin tinggi pula kecenderungan individu untuk mencari bantuan psikologis, meskipun pengaruhnya relatif kecil. Temuan ini menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi perilaku pencarian bantuan. Oleh karena itu, diperlukan upaya lain seperti penguatan dukungan sosial dan pengurangan stigma di lingkungan kepolisian untuk meningkatkan efektivitas pencarian bantuan psikologis.

Kata kunci: bantuan psikologis; kepolisian; literasi kesehatan mental; perilaku mencari bantuan; stigma

1. LATAR BELAKANG

Perilaku dalam mencari dukungan psikologis adalah tahap di mana seseorang menyadari adanya masalah emosional atau mental dan berusaha untuk mendapatkan bantuan yang sesuai, baik dari tenaga ahli maupun dari orang-orang terdekat seperti keluarga dan teman. Tindakan ini adalah salah satu indikator paling penting dalam menjaga kesehatan mental, karena mencerminkan kesadaran dan keinginan individu untuk mengatasi tantangan yang mereka hadapi (Natalia et al., 2024). Menurut (Putri et

al., 2023), pilihan untuk meminta bantuan tidak hanya didorong oleh kebutuhan mental, tetapi juga oleh elemen luar seperti dukungan sosial, norma budaya, dan pengetahuan tentang kesehatan mental. Dalam penelitian komprehensif yang dilakukan oleh (Lasiono et al., 2025), terungkap bahwa dukungan dari teman sebaya serta dukungan sosial secara signifikan meningkatkan kemungkinan individu dengan pikiran untuk mengakhiri hidup mencari pertolongan, jika dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki jaringan dukungan.

Perubahan dalam teknologi digital telah mengtransformasi cara orang mencari bantuan psikologis, berpindah dari pertemuan langsung ke pemanfaatan platform konseling online dan telepsikologi. Adopsi layanan konseling online dianggap mampu memperluas akses ke perawatan kesehatan mental, karena lebih nyaman dan lebih mudah dijangkau bagi individu yang memiliki batasan waktu dan lokasi (Hernawati & Haryo, 2023). Selain itu, aplikasi dan platform digital yang berfokus pada kesehatan mental telah terbukti memberikan keuntungan bagi para pengguna, karena mereka menyediakan metode yang lebih aman dan pribadi untuk mengekspresikan isu-isu kesehatan mental (Sosialita, 2023).

Mencari bantuan psikologis lewat platform digital juga mengalami hambatan, khususnya mengenai mutu layanan dan keakuratan informasi yang diterima oleh pengguna. Penyampaian informasi tentang kesehatan mental di platform media sosial tanpa adanya arahan dari ahli bisa menyebabkan orang melakukan diagnosis diri yang salah dan memperlambat upaya untuk mendapatkan bantuan dari profesional yang sesuai (F & Ridfah, 2025). Dengan perkembangan teknologi, hadirnya layanan psikologis digital telah menjadi opsi penting yang alternatif. Namun, ini perlu didukung dengan penguatan etika profesi, standar pelayanan, serta pemahaman mengenai kesehatan mental agar proses pencarian bantuan secara online berjalan dengan efektif dan bertanggung jawab (Ayub & Marjo, 2022).

Secara keseluruhan, minat untuk mencari bantuan psikologis di dunia masih tergolong rendah, meskipun kasus gangguan mental semakin banyak. Laporan dari (Schwartz, 2024) mengungkapkan bahwa hanya sekitar 9% orang yang menderita depresi di seluruh dunia mendapatkan perawatan psikologis yang sesuai. Rendahnya minat masyarakat dewasa dalam mencari bantuan profesional tercermin dari hasil survei *Kurious-Katadata Insight Center* (Muhammad, 2023), yang mengungkapkan bahwa hanya 15,9% responden di Indonesia yang pernah melakukan konsultasi dengan psikolog atau psikiater.

Alih-alih mencari bantuan ahli, sebagian besar responden lebih memilih metode penanganan mandiri untuk menjaga kesehatan mental mereka, seperti dengan cara beristirahat (78,5%), berpikir positif (73,8%), melakukan hobi (65,1%) menurut Databoks (Muhammad, 2023). Namun, di tengah rendahnya konsultasi tatap muka, kehadiran teknologi memberikan alternatif baru yang mulai diminati masyarakat. Berdasarkan laporan Databoks (Annur, 2023) yang mengutip riset Populix Tahun 2022, platform telemedisin kini menjadi sarana terfavorit untuk konsultasi kesehatan mental. Data tersebut menunjukkan bahwa layanan seperti Halodoc (79%), Alodokter (55%), dan Riliv (19%) menjadi pilihan utama karena dianggap lebih praktis dan mudah diakses.

Tren peningkatan layanan digital ini dinilai sebagai langkah positif dalam memutus rantai stigma. (Azzahra, 2024) mengungkapkan bahwa sekitar 54% responden memanfaatkan layanan kesehatan mental daring karena faktor anonimitas dan kemudahan teknologi, yang membuat mereka merasa lebih nyaman tanpa harus takut akan penghakiman sosial. Walaupun begitu, tingkat pencarian bantuan ahli psikologis secara

umum tetap tergolong minim. Menurut (Putri et al., 2023) rendahnya pencarian bantuan profesional disebabkan oleh ketakutan individu terhadap stigma negatif masyarakat. Pandangan buruk ini menurunkan efikasi diri individu, baik pada gangguan mental ringan maupun berat, sehingga mereka kehilangan keberanian untuk menghubungi tenaga ahli.

Menurut laporan (World Health Organization, 2022) kondisi kerja merupakan determinan sosial penting bagi kesehatan mental, namun lingkungan kerja sering kali menyimpan risiko psikososial yang kompleks. Laporan tersebut menyoroti bahwa stigma dan persepsi negatif di tempat kerja menjadi penghalang utama yang membuat pekerja merasa tidak nyaman untuk membicarakan masalah kesehatan mental mereka atau mencari bantuan profesional karena takut akan konsekuensi buruk. Faktor-faktor tersebut menurut (World Health Organization, 2022) meliputi isi tugas dan beban kerja (seperti tekanan waktu yang tinggi), jadwal kerja (seperti jam kerja yang panjang dan tidak fleksibel), serta hubungan interpersonal (termasuk perundungan, pelecehan, dan kurangnya dukungan sosial). Selain itu, ketidakjelasan peran dalam organisasi serta konflik antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan rumah tangga (home-work interface) juga menjadi faktor risiko yang signifikan. Situasi di mana pekerja terpapar risiko-risiko ini dalam jangka panjang, namun terhambat oleh stigma untuk mencari bantuan, dapat berdampak signifikan pada memburuknya kondisi kesehatan mental mereka.

Perilaku dalam mencari bantuan psikologis merupakan salah satu tanda yang paling penting untuk mempertahankan kesehatan mental seseorang. Menurut (Hadiyanti et al., 2025) pekerjaan di bidang kepolisian adalah sebuah profesi yang memiliki tekanan tinggi dan memiliki tuntutan yang khas selain profesi lain. Situasi ini membuat polisi lebih peka terhadap masalah kesehatan mental karena terpapar stres pekerjaan yang terus-menerus (Silaen et al., 2025), sehingga menjadi penting untuk menyadari perlunya mencari bantuan dari profesional atau dukungan sosial guna menjaga keseimbangan emosi dan mencegah stres yang berkepanjangan.

Penelitian (Sari et al., 2025) menunjukkan bahwa tekanan dari pekerjaan berdampak buruk yang signifikan pada kesejahteraan mental para anggota polisi di Kepolisian Daerah Lampung. Hasil yang sebanding juga diterbitkan oleh (Sia & Barus, 2025) yang mencatat bahwa sebagian besar personel Kepolisian Resor Sikka menghadapi tingkat kelelahan kerja sedang sampai tinggi disebabkan oleh beban kerja yang berat dan tekanan operasional di lapangan. Penelitian yang dilakukan oleh (Shabrina et al., 2024) mengungkapkan bahwa stres terkait pekerjaan berdampak pada aspek sosial dan psikologis yang memengaruhi kesehatan mental anggota polisi saat melaksanakan tugasnya. Penelitian ini juga menekankan bahwa stres yang dialami oleh petugas kepolisian dapat memicu berbagai masalah, antara lain penurunan produktivitas, masalah dalam hubungan keluarga, depresi, dan bahkan potensi untuk melakukan bunuh diri.

Permasalahan tekanan mental yang tinggi di antara aparat kepolisian Indonesia khususnya anggota Kepolisian Daerah Metropolitan Jakarta Raya telah menjadi sorotan publik. Dalam sepuluh tahun terakhir, kasus-kasus yang diduga berkaitan dengan masalah kesehatan jiwa sering kali muncul di media. (Santoso, 2017) dalam *detikNews* menuliskan seorang polisi dari Satbrimob Polda Metro Jaya, yaitu Bripta TD, mengakhiri hidupnya dengan senjata miliknya sendiri pada bulan Mei 2017 di Asrama Brimob Kelapa Dua. Ia diduga mengalami tekanan mental karena tengah diperiksa sehubungan dengan insiden peluru yang mengenai jendela rumah seorang anggota DPR. Selain itu, pada bulan Februari tahun 2022 dalam berita *detikNews*, seorang anggota kepolisian dari Polda Metro Jaya terjatuh dari angkutan kota yang bergerak dengan cepat di kawasan Jakarta Timur.

Diketahui bahwa penyebab anggota tersebut terjatuh adalah karena depresi yang tidak dapat dikendalikan (Mawardi & R, 2022). Di awal tahun 2023, *Tribunnews* menerbitkan berita mengenai seorang anggota yang diduga melakukan bunuh diri di kantor perwakilan Polres Kepulauan Seribu (Shakti, 2023).

Di tahun yang sama, *Republika News* (Alamsyah, 2023) mempublikasikan berita bahwa Bripka PS, seorang anggota Satlantas Polres Jakarta Selatan, ditemukan meninggal dunia dengan cara bunuh diri di sebuah rumah kosong di kawasan Cempaka Putih. Ia diperkirakan mengalami gangguan depresi karena penyakit yang tak kunjung pulih setelah kecelakaan. Pada situasi yang berbeda, *Kompas.com* (Sanjaya & Nugroho, 2023) mengunggah berita AKBP Budi Alfrits Kasat Reserse Narkoba Polres Jakarta Timur diduga melakukan tindakan bunuh diri dengan cara menabrakkan tubuhnya ke kereta. Ia menderita masalah pada empedu dan sempat mendapatkan perawatan sebelum ditemukan meninggal dunia di jalur kereta. Fenomena ini menunjukkan bahwa banyak anggota kepolisian memang masih ragu untuk meminta bantuan dari psikolog, meskipun mereka menunjukkan gejala-gejala masalah mental seperti tekanan yang sangat tinggi, depresi, atau kelelahan secara emosional.

Mencari bantuan psikologis merupakan langkah yang wajar, yang menunjukkan sifat seseorang untuk mencari bantuan emosional atau profesional saat menghadapi masalah mental. Menurut (Rickwood et al., 2005), proses mencari bantuan mencakup empat tahap pokok, yaitu: (1) menyadari dan menilai masalah, (2) mengungkapkan gejala serta kebutuhan akan dukungan, (3) ketersediaan jalur bantuan, dan (4) niat untuk mencari serta bersikap terbuka terhadap sumber-sumber bantuan. Model ini mengungkapkan bahwa perilaku pencarian bantuan seseorang dipengaruhi oleh sejumlah faktor di dalam diri, seperti pemahaman dan keyakinan individu mengenai kesehatan mental, serta faktor dari luar seperti norma-norma sosial, adanya stigma, dan ketersediaan layanan profesional. Perkembangan lanjutan dari teori ini oleh (Rickwood et al., 2012) perilaku dalam mencari bantuan diartikan sebagai suatu cara yang adaptif, terus-menerus, dinamis, dan luwes yang dilakukan oleh seseorang untuk mengatasi isu kesehatan mental dengan meminta bantuan dari jaringan sosial, baik yang resmi maupun yang tidak resmi. Kerangka kerja ini menegaskan bahwa mencari bantuan adalah suatu proses yang berhubungan dengan aspek sosial dan budaya yang sangat mendasar, sehingga pengukuran dalam penelitian harus secara jelas menjelaskan tiga komponen penting: bagian dari proses itu (sikap, niat, atau perilaku yang dapat diobservasi), sumber dan tipe bantuan, serta jenis masalah yang dihadapi individu (Rickwood & Thomas, 2012). Dalam dunia kepolisian, teori ini memiliki relevansi tinggi karena menekankan betapa pentingnya pemahaman tentang kesehatan mental untuk membantu petugas polisi dalam mengidentifikasi isu-isu kesehatan mental dan mendapatkan bantuan profesional, meskipun ada tantangan dari budaya institusi dan stigma yang mendalam.

Anggota kepolisian kerap merasakan tekanan mental yang sangat besar akibat risiko pekerjaan, tanggung jawab terhadap masyarakat, dan volume kerja yang tinggi, namun mereka jarang meminta bantuan mental karena ada stigma internal dan budaya di organisasi yang menganggap pencarian bantuan sebagai suatu bentuk kelemahan (Siregar & Husnurofik, 2024). Sebuah riset yang dilakukan oleh (Frans Tjahyono et al., 2024) mengungkapkan bahwa, berdasarkan penggunaan Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9), tercatat 194 petugas mengalami depresi berat dan 428 petugas mengalami depresi sedang di antara anggota kepolisian dari 34 Polda dan Polres di Indonesia. Temuan ini mengindikasikan bahwa tugas kepolisian terkait dengan risiko mental yang besar akibat banyaknya pekerjaan, terpapar pada kondisi berbahaya, serta tekanan sosial yang berat.

Temuan sebanding juga diungkapkan oleh (Hasanah et al., 2024) yang mengidentifikasi bahwa suasana organisasi dan modal mental memiliki pengaruh besar terhadap kesejahteraan psikologis anggota kepolisian, di mana minimnya bantuan emosional dan suasana kerja yang penuh persaingan memperburuk tingkat tekanan dan membuat individu ragu untuk meminta bantuan profesional. Kedua penelitian ini menunjukkan bahwa stres jangka panjang dalam konteks kepolisian adalah isu yang sifatnya menyeluruh dan membutuhkan perhatian yang mendalam untuk memperbaiki kesehatan mental serta menghapus stigma dalam mencari bantuan psikologis. Fenomena ini menunjukkan bahwa meskipun model teori Rickwood menggambarkan langkah-langkah dalam mencari bantuan, terdapat penghalang utama dalam praktik pencarian bantuan di kalangan petugas kepolisian di Indonesia, seperti stigma, budaya organisasi, dan kurangnya literasi mengenai kesehatan mental.

Pemahaman literasi kesehatan mental berperan penting dalam menentukan seberapa efektif proses pencarian dukungan, selain berbagai faktor luar seperti stigma dan budaya. Konsep literasi mengenai kesehatan mental diusulkan oleh Jorm pada tahun 1997 yang didefinisikan sebagai “informasi dan pemahaman terkait gangguan mental yang membantu dalam mengenali, mengatasi, dan mencegah gangguan itu.” (Jorm et al., 1997). (Jorm, 2012) selanjutnya mengembangkan ide ini untuk mencakup kemampuan untuk mengenali tanda-tanda gangguan mental, memahami cara mencari pertolongan dari profesional, memiliki pandangan baik terhadap layanan psikologi, serta memberikan bantuan awal kepada individu yang menghadapi masalah. Penelitian yang dilakukan oleh (Kartikasari & Ariana, n.d.) mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat literasi kesehatan mental pada orang dewasa muda, semakin besar pula niat mereka untuk mencari bantuan profesional saat menghadapi permasalahan kesehatan mental.

Dalam konteks kepolisian, petugas kepolisian sering kali mengalami tingkat pekerjaan yang sangat berat dan secara rutin menemui kondisi yang trauma, yang membuat mereka berisiko mengalami gangguan kesehatan mental seperti stres berkepanjangan dan kelelahan emosional (Shabrina et al., 2024). Menurut pendapat (Zebua, 2024) tekanan dari pekerjaan, keterpaparan pada kejadian yang menakutkan, dan tuntutan kinerja yang tinggi menjadikan mereka lebih mudah terkena stres, cemas, dan kesejahteraan emosional yang menurun, oleh karena itu pemahaman tentang kesehatan mental sangat penting untuk membantu mereka mendeteksi gejala-gejala tersebut lebih awal. Keadaan mental yang demikian meningkatkan urgensi untuk mengidentifikasi gejala-gejala gangguan mental dengan cepat agar langkah penanganan yang sesuai bisa diterapkan. Namun, (Rurohim & Miharja, 2024) menyatakan bahwa anggota kepolisian masih menghadapi risiko stres psikologis karena tuntutan pekerjaan dan kondisi tempat kerja yang tidak stabil. Oleh karena itu, sangat penting untuk melaksanakan pembinaan mental yang terencana agar dapat mempertahankan stabilitas emosi dan kekuatan mental mereka. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan tentang kesehatan mental di antara anggota kepolisian adalah langkah penting untuk memperkuat keterampilan mereka dalam mengidentifikasi tanda-tanda gangguan, mendorong mereka untuk mencari bantuan profesional, dan memastikan kesehatan mental yang lebih baik dalam menghadapi tuntutan pekerjaan mereka.

Hingga saat ini, masih terdapat kesenjangan penelitian mengenai hubungan antara literasi kesehatan mental dengan perilaku pencarian bantuan psikologis di kalangan anggota kepolisian, khususnya di wilayah Polda Metro Jaya. Sebagian besar penelitian yang dilakukan di Indonesia dalam tiga tahun terakhir menargetkan remaja dan

mahasiswa. Situasi ini disebabkan oleh adanya stres dan tekanan mental yang kompleks dan meluas di kalangan kepolisian. Perselisihan di lingkungan kantor polisi serta interaksi dengan masyarakat juga menjadi penyebab utama. Selain itu, masih sedikit penelitian yang telah menyesuaikan alat ukur seperti Mental Health Literacy Questionnaire (MHLQ) SVA dan General Help-Seeking Questionnaire (GHSQ) agar sesuai dengan budaya serta struktur organisasi kepolisian di Indonesia.

Tingkat penggunaan layanan konseling di Polres Metro Bekasi Kota masih tergolong rendah walaupun fasilitas tersebut telah tersedia bagi seluruh anggota. Berbagai media internal seperti pamflet dan roll banner telah ditempatkan di area-area strategis untuk menyosialisasikan layanan ini, namun anggota masih jarang memanfaatkan bantuan profesional yang ditawarkan. Hal ini menunjukkan bahwa mencari bantuan resmi belum menjadi pilihan utama saat anggota menghadapi tekanan mental atau masalah emosional. Rendahnya penggunaan layanan ini mungkin dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk pemahaman tentang kesehatan mental, stigma yang ada terkait masalah kesehatan mental, budaya maskulinitas dalam lingkungan kepolisian, serta kekhawatiran mengenai kerahasiaan layanan. Informasi mengenai rendahnya pemanfaatan layanan konseling ini diperoleh peneliti melalui diskusi nonformal dengan konselor yang bertugas di Polres Metro Bekasi Kota. Kejadian ini menyoroti pentingnya melakukan penelitian untuk memahami faktor-faktor yang berpengaruh pada perilaku pencarian bantuan di kalangan petugas polisi.

Pemilihan Kota Bekasi sebagai fokus penelitian ditentukan oleh karakteristik yang menunjukkan kerumitan area metropolitan di bawah pengawasan Kepolisian Daerah Metro Jaya. Kota Bekasi terkenal dengan pergerakan sosial ekonomi yang signifikan, serta angka kejahatan dan kepadatan penduduk yang tinggi, yang mengharuskan para petugas kepolisian untuk memiliki kesiapan dan daya tahan mental yang kuat. Ini menjadikan Polres Metro Bekasi Kota sebagai lokasi yang ideal untuk meneliti keterkaitan antara literasi kesehatan mental dan perilaku dalam mencari bantuan, terutama untuk mengeksplorasi seberapa besar pengetahuan dan sikap anggota mengenai kesehatan mental dapat memengaruhi niat mereka untuk mencari bantuan dari profesional. Oleh sebab itu, penelitian ini berusaha untuk menjembatani kekurangan informasi mengenai keterkaitan antara literasi kesehatan mental dan tindakan mencari bantuan di kalangan anggota Polres Metro Bekasi Kota.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei. Dalam penelitian ini, populasi yang diteliti terdiri dari seluruh anggota kepolisian Polres Kota Bekasi yang memiliki ciri-ciri pekerjaan dengan tingkat stres dan risiko psikologis yang tinggi. Metode pengambilan sampel yang dipilih adalah metode random sampling dan menghasilkan sampel sejumlah 254 anggota kepolisian. Penelitian ini melibatkan alat ukur berikut, Kuesioner Literasi Kesehatan Mental (MHLQ), yang dirancang oleh (Campos et al., 2022) dan Pencarian Bantuan (GHSQ) yang diadaptasi oleh (Idham, 2019) dari skala yang disusun (Rickwood et al., 2005). Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program JASP 0.19.3.0 dengan pendekatan kuantitatif korelasional.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Profil Demografis

Berikut analisis statistik deskriptif literasi kesehatan mental dan pencarian bantuan Psikologis:

Tabel 1. Hasil Uji Deskriptif

Variabel	Mean	Median	S.D.
Literasi Kesehatan Mental	61,689	59	9,774
Pencarian Bantuan Psikologis	43,772	44	9,227

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, diperoleh gambaran umum mengenai variabel penelitian. Pada variabel literasi kesehatan mental diperoleh nilai mean sebesar 61,689, median sebesar 59, dan standar deviasi sebesar 9,774. Sementara itu, pada variabel pencarian bantuan psikologis diperoleh nilai mean sebesar 43,772, median sebesar 44, dan standar deviasi sebesar 9,227.

Tabel 2. Hasil Uji Kategorisasi

Karakteristik Responden	Literasi Kesehatan Mental			Pencarian Bantuan Psikologis		
	Mean	SD	Sign.	Mean	SD	Sign.
Gender						
Laki-Laki	61,463	10,055	0,241	43,606	9,576	0,400
Perempuan	62,974	7,985		44,711	6,947	
Usia						
18-25	72,610	6,808		48,390	10,481	
26-39	59,012	8,642	0,000	42,832	9,039	0,002
40-65	62,075	9,247		43,100	7,246	

Berdasarkan hasil pengumpulan data, jumlah responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 254 orang. Karakteristik responden dalam penelitian ini ditinjau berdasarkan jenis kelamin dan usia. Kategori pangkat tidak dimasukkan ke dalam kategorisasi responden karena terdapat salah satu kategori pangkat yang hanya memiliki satu responden, sehingga tidak memenuhi syarat untuk dilakukan analisis kategorisasi.

Berdasarkan jenis kelamin, responden terdiri dari laki-laki dan perempuan. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan baik pada variabel literasi kesehatan mental maupun pencarian bantuan psikologis. Pada variabel literasi kesehatan mental, responden laki-laki memiliki nilai rata-rata sebesar 61,463 dengan standar deviasi 10,055, sedangkan responden perempuan memiliki nilai rata-rata sebesar 62,974 dengan standar deviasi 7,985. Nilai signifikansi sebesar 0,241 ($p > 0,05$) menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara keduanya.

Pada variabel pencarian bantuan psikologis, responden laki-laki memiliki nilai rata-rata sebesar 43,606 dengan standar deviasi 9,576, sedangkan responden perempuan memiliki nilai rata-rata sebesar 44,711 dengan standar deviasi 6,947. Nilai signifikansi sebesar 0,400 ($p > 0,05$) juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan berdasarkan jenis kelamin.

Selanjutnya, berdasarkan kelompok usia, responden dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu usia 18–25 tahun, 26–39 tahun, dan 40–65 tahun. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada variabel literasi kesehatan mental dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Kelompok usia 18–25 tahun memiliki nilai rata-rata tertinggi yaitu sebesar 72,610, diikuti oleh kelompok usia 40–65 tahun sebesar 62,075, dan kelompok usia 26–39 tahun sebesar 59,012.

Pada variabel pencarian bantuan psikologis, juga ditemukan perbedaan yang signifikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,002 ($p < 0,05$). Kelompok usia 18–25

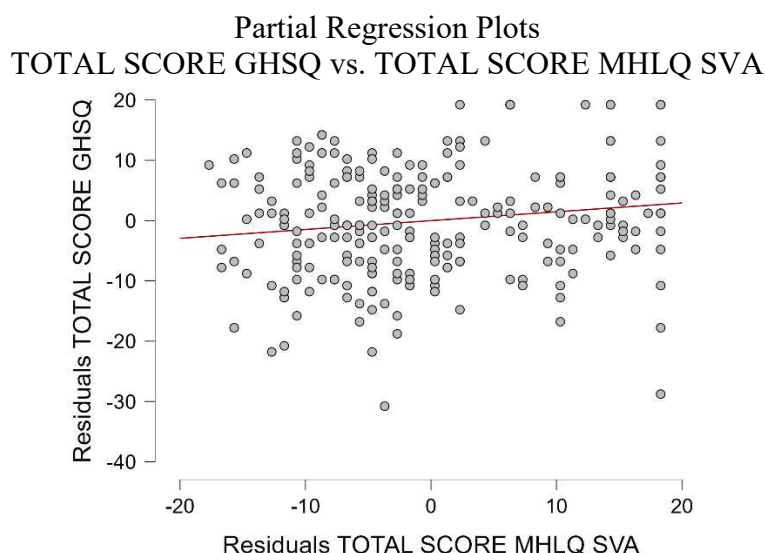
tahun memiliki nilai rata-rata tertinggi yaitu sebesar 48,390, diikuti oleh kelompok usia 40–65 tahun sebesar 43,100, dan kelompok usia 26–39 tahun sebesar 42,832. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa usia merupakan faktor yang membedakan tingkat literasi kesehatan mental dan pencarian bantuan psikologis, sedangkan jenis kelamin tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan.

2. Uji Asumsi Penelitian

Hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa variabel literasi kesehatan mental memiliki nilai signifikansi $< 0,001$, yang berarti data tidak berdistribusi normal. Sementara itu, variabel pencarian bantuan psikologis memiliki nilai signifikansi sebesar 0,053 ($p > 0,05$), sehingga dapat dinyatakan berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Asumsi Penelitian

Variabel	Uji Normalitas Shapiro-Wilk Test
Literasi Kesehatan Mental	$< 0,001$ Uji Asumsi Tidak Terpenuhi
Pencarian Bantua Psikologis	0,053 Uji Asumsi Terpenuhi



Gambar 1. Partial Regression Plots

Uji linearitas tidak dilakukan secara statistik karena tidak tersedia menu khusus untuk uji linearitas dalam perangkat lunak yang digunakan. Hasil pengujian linearitas dilakukan melalui analisis visual menggunakan *partial plots*. Berdasarkan grafik yang diperoleh, sebaran data tidak menunjukkan pola garis lurus yang jelas dan cenderung menyebar secara acak. Meskipun terdapat kecenderungan arah hubungan positif, pola hubungan antar variabel tidak sepenuhnya linear. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa asumsi linearitas dalam penelitian ini tidak terpenuhi secara optimal.

3. Kategorisasi Penelitian

a. Kategorisasi Pencarian Bantuan Psikologis

Perilaku pencarian bantuan psikologis diukur menggunakan skala yang terdiri dari 10 aitem dengan rentang skor 1 hingga 7. Skor 1 menunjukkan tingkat terendah, sedangkan skor 7 menunjukkan tingkat tertinggi. Berdasarkan rentang skor tersebut, dilakukan kategorisasi tingkat perilaku pencarian bantuan psikologis sebagai berikut:

Rumus Kategorisasi Data Tidak Normal :

Skor maks : $5 \times 16 = 80$

Skor min : $1 \times 16 = 16$

Mean hipotetik : skor maks + skor min/2 = 48

Rentang hipotetik : skor maks – skor min = 64

Standar deviasi : rentang hipotetik/6 = 64/6 = 10,7

μ : 62 SD : 10,7 t : 1,97 n : 254

Jika dimasukkan ke dalam rumus sebagai berikut:

$$62 - (1,97) \left(\frac{10,7}{\sqrt{254}} \right) \leq \chi \leq 62 + (1,97) \left(\frac{10,7}{\sqrt{254}} \right)$$

$$62 - (1,97)(0,67) \leq \chi \leq 62 + (1,97)(0,67)$$

$$62 - 1,32 \leq \chi \leq 62 + 1,32$$

$$60,7 \leq \chi \leq 63,3$$

Tabel 5. Kategorisasi MHLQ SVA

Kategori	Batas nilai	N	Persentase
Tinggi	$X < 60,7$	92	36,2%
Sedang	$60,7 \leq X \leq 63,3$	24	9,5%
Rendah	$X > 63,2$	138	54,3%
Total		254	100 %

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori rendah, yaitu sebanyak 138 orang (54,3%), diikuti kategori tinggi sebanyak 92 orang (36,2%), dan kategori sedang sebanyak 24 orang (9,5%). Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat literasi kesehatan mental responden secara umum masih tergolong rendah, meskipun terdapat sebagian responden yang telah memiliki tingkat literasi yang tinggi.

4. Uji Hipotesis

a. Uji Korelasi

Bagian ini menyajikan hasil analisis uji korelasi yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel literasi kesehatan mental dengan perilaku pencarian bantuan psikologis. Adapun hasil uji korelasi tersebut disajikan pada tabel berikut.:

Tabel 6. Uji Korelasi

Variabel	Koefisien Korelasi	Signifikansi	Jumlah Subjek
Literasi Kesehatan Mental Perilaku Pencarian Bantuan	0,369	<0,001	254

Koefisiensi	Korelasi
0,00 – 0,20	Sangat rendah
0,21 – 0,40	Rendah
0,41 – 0,60	Sedang
0,61 – 0,80	Kuat
0,81 – 1,00	Sangat kuat

Sumber : (Periantalo,2016)

Hasil uji korelasi antara literasi kesehatan mental dan pencarian bantuan psikologis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,133 dengan nilai signifikansi sebesar 0,034 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara literasi kesehatan mental dengan pencarian bantuan psikologis. Hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak karena nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, sehingga

hubungan yang ditemukan tidak terjadi secara kebetulan dan memiliki makna secara statistik.

Arah hubungan yang diperoleh adalah positif, yang berarti semakin tinggi literasi kesehatan mental, maka semakin tinggi pula kecenderungan individu dalam melakukan pencarian bantuan psikologis. Namun demikian, berdasarkan kriteria interpretasi koefisien korelasi, nilai tersebut termasuk dalam kategori sangat rendah, sehingga kekuatan hubungan antara kedua variabel tergolong lemah.

Diskusi dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara literasi kesehatan mental dengan perilaku pencarian bantuan psikologis pada anggota Polres Metro Bekasi Kota. Hasil analisis menggunakan uji korelasi Spearman menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,155 dengan nilai signifikansi sebesar 0,013 ($p < 0,05$). Angka ini membuktikan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara literasi kesehatan mental dengan perilaku pencarian bantuan psikologis. Arah hubungan yang positif mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat literasi kesehatan mental yang dimiliki anggota, maka semakin tinggi pula kecenderungannya untuk melakukan pencarian bantuan profesional.

Temuan penelitian ini memperkuat teori bahwa literasi kesehatan mental berperan penting dalam meningkatkan kesadaran individu terhadap kondisi psikologisnya. Anggota yang memiliki pemahaman baik mengenai kesehatan mental cenderung lebih mampu mengenali gejala gangguan psikologis serta mengetahui kapan dan kepada siapa harus mencari bantuan. Hal ini sejalan dengan penelitian (Hafsah et al., 2024) yang menegaskan bahwa literasi kesehatan mental adalah elemen kunci bagi individu untuk memahami kondisi psikologis secara objektif. (Iswanto & Ayubi, 2023) dalam tinjauan sistematisnya juga menekankan bahwa literasi kesehatan mental yang baik merupakan faktor krusial yang secara konsisten memfasilitasi individu dalam mengambil keputusan untuk mencari bantuan medis maupun psikologis.

Kekuatan hubungan yang ditemukan dalam penelitian ini tergolong sangat lemah, yang mengisyaratkan bahwa literasi bukan merupakan satu-satunya faktor penentu dalam perilaku mencari bantuan. Hasil ini didukung oleh (Mauna et al., 2024) yang menemukan bahwa kontribusi literasi terhadap perilaku mencari bantuan relatif kecil karena adanya faktor lain seperti strategi koping. Penelitian (Istiqomah et al., 2025) juga menunjukkan bahwa literasi kesehatan mental memang berpengaruh, namun efektivitasnya sering kali bergantung pada faktor pendukung eksternal untuk dapat berubah menjadi tindakan nyata.

Kompleksitas faktor internal dan eksternal menjadi alasan utama mengapa hubungan kedua variabel ini tidak begitu kuat di lapangan. (Xiau et al., 2024) menjelaskan bahwa hubungan antara literasi dan perilaku mencari bantuan sering kali dimediasi oleh persepsi dukungan sosial dan stigma pencarian bantuan. Jika seorang anggota merasa dukungan sosial di lingkungannya rendah atau stigma terhadap bantuan psikologi masih tinggi, maka literasi yang tinggi sekalipun tidak akan cukup kuat untuk mendorong perilaku mencari bantuan. Hal ini diperjelas oleh (Putri et al., 2023) bahwa hambatan seperti rasa takut akan penilaian negatif dan kendala biaya memiliki pengaruh yang sangat besar dalam menghambat akses ke layanan profesional.

Karakteristik responden anggota kepolisian serta faktor budaya organisasi dan norma sosial di lingkungan kerja turut memberikan kontribusi pada lemahnya korelasi yang ditemukan. (Annisa et al., 2025) menyatakan bahwa meskipun literasi tinggi dapat

menurunkan stigma, keputusan akhir untuk mencari bantuan tetap dipengaruhi oleh lingkungan tempat individu berada. Persepsi yang berbeda terhadap layanan kesehatan mental dalam institusi dapat memengaruhi keberanian anggota dalam melakukan pencarian bantuan. Selain itu, hasil uji asumsi yang menunjukkan data tidak sepenuhnya memenuhi asumsi normalitas mengharuskan penggunaan pendekatan non-parametrik, yang secara statistik juga dapat memengaruhi kekuatan hubungan yang diperoleh.

Literasi kesehatan mental terbukti memiliki hubungan dengan perilaku pencarian bantuan psikologis pada anggota Polres Metro Bekasi Kota, meskipun kontribusinya relatif kecil. Peningkatan literasi saja tidak cukup untuk mendorong anggota agar lebih terbuka dalam mencari bantuan. Diperlukan upaya lebih komprehensif, seperti penguatan sistem dukungan sosial di dalam institusi dan upaya de-stigmatisasi yang berkelanjutan, agar pengetahuan yang dimiliki anggota dapat terwujud dalam perilaku pencarian bantuan yang nyata dan efektif

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara literasi kesehatan mental dengan perilaku pencarian bantuan psikologis. Hubungan yang ditemukan menunjukkan bahwa individu dengan tingkat literasi kesehatan mental yang lebih tinggi cenderung memiliki kecenderungan lebih besar untuk mencari bantuan psikologis ketika menghadapi permasalahan. Hubungan antara literasi kesehatan mental dengan perilaku pencarian bantuan psikologis bersifat positif, yang berarti peningkatan pada literasi kesehatan mental diikuti dengan peningkatan kecenderungan dalam mencari bantuan psikologis. Kekuatan hubungan antara kedua variabel tergolong rendah, sehingga literasi kesehatan mental bukan merupakan satu-satunya faktor yang mempengaruhi perilaku pencarian bantuan psikologis. Hasil analisis lanjutan menunjukkan bahwa data penelitian tidak sepenuhnya memenuhi asumsi parametrik, sehingga analisis dilakukan menggunakan pendekatan non-parametrik. Hal ini mengindikasikan bahwa karakteristik data mempengaruhi pemilihan metode analisis dalam penelitian.

DAFTAR REFERENSI

- Alamsyah, I. E. (2023). *Anggota Polisi Ditemukan Tewas Gantung Diri di Cempaka Putih*. Republika News.
- Annisa, R., Alya, A. N., Giffari, R. N., Putri, N., Rahayu, W. F., Psikologi, D., & Padang, U. N. (2025). *LITERASI KESEHATAN MENTAL DAN PERILAKU Mencari BANTUAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA: KAJIAN LITERATUR*. 17(1).
- Annur, C. M. (2023). *Telemedicine Terfavorit untuk Konsultasi Masalah Kesehatan Mental*. Databooks.
- Ayub, M., & Marjo, H. K. (2022). *Etika Profesi Konselor Dalam Pelaksanaan Layanan Konseling Online Abad 21*. 4, 11799–11806.
- Azzahra, Q. (2024). *Healing ala konseling online: Memutus stigma negatif layanan kejiwaan*. Alinea.Id.
- Campos, L., Dias, P., Costa, M., Rabin, L., Miles, R., Lestari, S., Feraihan, R., & Pant, N. (2022). *Mental health literacy questionnaire-short version for adults (MHLq-SVa): validation study in China , India , Indonesia , Portugal , Thailand , and the United States*. 4–11.
- F, T. N. S., & Ridfah, A. (2025). *PSIKOEDUKASI BAHAYA SELF-DIAGNOSE DI TIKTOK*. 12(1). <https://doi.org/DOI: Prefix DOI: 10.8734/Musyitari.v1i2.365>
- Frans Tjahyono, Obing Katubi, & Dini Rahma Bintari. (2024). Strategi Pencegahan Bunuh Diri di Kalangan Pegawai Negeri pada Polri. *Jurnal Litbang Polri*, 27(2), 121–135. <https://doi.org/10.46976/litbangpolri.v27i2.244>

- Hadiyanti, K., Yuliasesti, E., & Sari, D. (2025). *Validating the Job Stress Scale for Indonesian Police : A CFA Study Abstrak*. 16(01), 69–76.
- Hafsah, S., Argiati, B., Farida, H., & Purwani, G. R. (2024). Mental Health Literacy and Help-Seeking Behavior in Psychology Students. *Jurnal Spirits*, 15(1), 1–6.
- Hasanah, A., Chaerunnisa, H., Alzahra, D., Dewi, G. K., & Supriyadi, T. (2024). Kesejahteraan Mental pada Polisi Wanita dalam Menghadapi Peran Ganda dan Stres Kerja. *Jurnal Psikologi Revolusioner*, 8(6), 1–7.
- Hernawati, L., & Haryo, G. (2023). *Gambaran Pelaksanaan Layanan Konseling Online di Perguruan Tinggi Lucia*. 5(2), 138–147.
- Idham, A. F. (2019). *Peran Stigma Diri Dan Literasi Kesehatan Mental Terhadap Intensi Mencari Bantuan Pada Mahasiswa Yang Mengalami Depresi Berat*. Thesis. Universitas Airlangga.
- Istiqomah, I., Shofia, A., & Ardiansyah, F. (2025). Pengaruh Literasi Kesehatan Mental Dan Dukungan Sosial Terhadap Perilaku Pencarian Bantuan Psikologis Profesional Pada Gen Z Di Kota Sorong. *Jurnal Cendikia Ilmiah*, 4, 37–48.
- Iswanto, E. D., & Ayubi, D. (2023). *THE RELATIONSHIP OF MENTAL HEALTH LITERACY TO HELP-SEEKING BEHAVIOR : SYSTEMATIC REVIEW*. 755–764.
- Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy; empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist*, 67(3), 231–243. <https://doi.org/10.1037/a0025957>
- Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacomb, P. A., Christensen, H., Rodgers, B., & Pollitt, P. (1997). “Mental health literacy”: A survey of the public’s ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *Medical Journal of Australia*, 166(4), 182–186. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.1997.tb140071.x>
- Kartikasari, N., & Ariana, A. D. (n.d.). *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental Hubungan antara Literasi Kesehatan Mental , Stigma Diri terhadap Intensi Mencari Bantuan pada Dewasa Awal*. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v4i22019.64-75>
- Lasiono, L., Lestari, R., & Astari, A. M. (2025). *Peer support and social support in enhancing help-seeking behavior among individuals with suicidal ideation : A systematic review*. <https://doi.org/10.22219/jipt.v13i2.37971>
- Mauna, Zakiah, E., Akbar, Z., Nugroho, P. A., Khofifah, K. N., & Khoiruningrum, L. (2024). *Literasi Kesehatan Mental , Strategi Coping terhadap Perilaku Mencari Bantuan pada Remaja Universitas Negeri Jakarta , Jl Rawamangun Muka , Jakarta Timur , Indonesia 13220 ketika manusia menyadari kemampuan mental menjadi isu utama di negara maju Kedokter*. 36(1), 24–39.
- Mawardi, I., & R, M. A. (2022). *Polisi: Briptu MSH yang Jatuh dari Angkot Alami Depresi-Tak Bisa Kontrol*. DetikNews.
- Muhammad, N. (2023). *Not a Psychologist, Most Indonesian Citizens Maintain Mental Health This Way*. Databooks.
- Natalia, Theresia, F., & Hardi, N. (2024). *Understanding Help-Seeking Behavior from Mental Health Literacy and Mental Health Belief Perspectives*. 51(12), 707–713.
- Putri, A. S., Labiba, S. R., Sari, T. Y., & Sa, M. (2023). *Perilaku Help-Seeking Layanan Kesehatan Mental : Perspektif Teori Social Learning*. 3(8), 330–337. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v3i82023p330-337>
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people’s help-seeking for mental health problems. *Australian E-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 218–251. <https://doi.org/10.5172/jamh.4.3.218>
- Rickwood, D., & Thomas, K. (2012). Conceptual measurement framework for help-seeking for mental health problems. *Psychology Research and Behavior Management*, 5(December 2012), 173–183. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S38707>
- Rickwood, D., Thomas, K., & Bradford, S. (2012). *Review of help-seeking measures in mental health: an evidence check rapid review brokered by the Sax Institute for beyondblue*. August, 1–35.

- Rurohim, G., & Miharja, S. (2024). *Pengaruh Pembinaan Rohani terhadap Kesehatan Mental Anggota : Pembinaan Rohani dan Mental Polri di Polrestabes Bandung*. 3(2), 54–64.
- Sanjaya, Y. C., & Nugroho, R. S. (2023). *Kronologi Tewasnya Kasat Narkoba Polres Jaktim AKBP Buddy Towoliu, Diduga Bunuh Diri*. Kompas.Com.
- Santoso, A. (2017). *Bripka Teguh Diduga Bunuh Diri Terkait Penembakan di Rumah Jazuli*. DetikNews.
- Sari, N. D. M., Putri, A. M., & Lutfianawati, D. (2025). Pengaruh Stres Kerja Dan Usia Terhadap Psychological Well- Being Pada Anggota Polisi. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 7(1), 196–205. <https://doi.org/10.33024/jpm.v7i1.14610>
- Schwartz, E. (2024). *The Global Mental Health Crisis: 10 Numbers to Note*. Project Hope.
- Shabrina, Elisabet Mediana Putri, Hildegardis Patricia Loko Wewa, Salwa Tazkia F, & Tugimin Supriyadi. (2024). Dampak Stress Kerja Terhadap Kesejahteraan Mental Anggota Kepolisian. *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(3), 282–293. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i3.513>
- Shakti, R. A. (2023). *Diduga Bunuh Diri, Seorang Polisi Ditemukan Tewas di Cilincing Jakarta Utara*. Tribunnews.
- Sia, R. L. R., & Barus, D. A. B. (2025). Gambaran Burnout Pada Anggota Polisi Polres Sikka. *Edu Sociata (Jurnal Pendidikan Sosiologi)*, 8(1), 103–108. <https://doi.org/10.33627/es.v8i1.3256>
- Silaen, H. M., Meliala, A. E., Mayastinasari, V., & Erliyanti, N. I. (2025). The effect of work Stress on Mental and Its Implication for Police Behaviour in Indonesia. *Jurnal Ilmu Pemerintahan*, 10(1), 1–19.
- Siregar, V. M. F., & Husnurofik, Z. (2024). Pengembangan Aplikasi Polri Curhat Berbasis Android untuk Meningkatkan Layanan Konseling bagi Personel Polri. *Jurnal Krisnadana*, 4(September), 9–16.
- Sosialita, T. D. (2023). *Efektivitas Konseling Online pada Kesehatan Mental Remaja*. 13(1), 69–80.
- World Health Organization. (2022). *WHO guidelines on mental health at work*.
- Xiau, Y., Jun, H., Bingren, Z., Hua, D., Danying, H., & Hangdong, L. (2024). *The relationship between mental health literacy and professional psychological help-seeking behavior among Chinese college students : mediating roles of perceived social support and psychological help-seeking stigma*. June, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1356435>
- Zebua, V. Y. (2024). *POLRES BATU BARA SKRIPSI OLEH : Vira Yudika Zebua PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA MEDAN SKRIPSI Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Oleh : Vira Yu*. Universitas Medan Area.